

Hoe goed worden jouw emotionele behoeften op dit punt in je leven vervuld? Vul de vragenlijst in en lees de tips!

De mens wordt geboren met universele fysieke en emotionele behoeften. Dit zijn de 'human givens' waar wij niet om heen kunnen. Hoeveel stress we ervaren, hangt af van twee factoren. Hoe goed worden die behoeften vervuld en hoe gaan we er mee om als bepaalde behoeften niet (of onvoldoende) vervuld worden.

Geef zelf aan in welke mate jouw behoeften op dit moment vervuld worden.

Maak daarbij gebruik van een schaal van 1 tot 7, waarbij 1 betekent dat je behoeften helemaal niet vervuld worden en 7 betekent dat ze heel goed vervuld worden.



Gebruik deze vragenlijst als hulpmiddel bij het nadenken over wat je in je leven actief zou kunnen verbeteren. Omgevingsfactoren, schadelijke conditionering of misbruik van onze verbeelding (b.v. je zorgen maken) kunnen leiden tot onvervulde behoeften. Stress, angsten, woede, depressie en verslaving zijn het gevolg. Als je in staat bent om je behoeften in harmonie met de omgeving te vervullen, zal je je geestelijk gezond en evenwichtig voelen.

Ben je stressbestendig?

- Als je scores overwegend laag zijn, is de kans groter dat je last hebt van stressverschijnselen.
- Voor iedere behoefte die lager scoort dan een 3 is de kans groot dat dit een sterke stressfactor voor je is.
- Zelfs als je op slechts één behoefte heel laag scoort, kan dit een probleem zijn met grote invloed op je geestelijke en emotionele stabiliteit.

	Nee	Soms	Ja				
Voel je je zeker en veilig in de volgende situaties?							
- thuis	1	2	3	4	5	6	7
- op je werk	1	2	3	4	5	6	7
- buiten (in je buurt, leefomgeving)	1	2	3	4	5	6	7
Heb je het gevoel dat je voldoende aandacht krijgt?	1	2	3	4	5	6	7
Geef je andere mensen voldoende aandacht?	1	2	3	4	5	6	7
Heb je het gevoel dat je je leven meestal wel onder controle hebt?	1	2	3	4	5	6	7
Voel je je verbonden met de mensen en de maatschappij om je heen?	1	2	3	4	5	6	7
Heb je tenminste één goede vriend of vriendin?	1	2	3	4	5	6	7
Voel je dat je genoeg gelegenheid voor jezelf hebt om je terug te trekken wanneer je daar behoefte aan hebt?	1	2	3	4	5	6	7
Heb je een intieme emotionele relatie in je leven, waarin je volledig lichamelijk en emotioneel geaccepteerd wordt door tenminste één ander persoon?	1	2	3	4	5	6	7
Voel je je emotioneel met anderen verbonden?	1	2	3	4	5	6	7
Voel je je erkend en gewaardeerd door anderen?	1	2	3	4	5	6	7
Heb je het gevoel dat je nieuwe dingen bereikt en dat je vaardig (competent) bent op tenminste één belangrijk gebied in je leven?	1	2	3	4	5	6	7
Word je geestelijk en/of lichamelijk zo uitgedaagd dat je het gevoel hebt dat het leven zin heeft?	1	2	3	4	5	6	7